

Poročilo iz delavnice “Komunikacija zdravnik-bolnik“, ki je potekala od 21.3. do 24.3.2019 v Rogaški

Dunja Les

Četrtek, 21.3.2019

V četrtek, 21.3.2019 smo imeli ob 16.00 zbor v Grand hotelu Sava Rogaška. Sprejem je bil kot vedno topel in prijateljski, poln nasmehov, objemov in prijaznih besed, kar je udeležencem šole dalo občutek, da se lahko sprostijo in uživajo v tem podaljšanem vikendu. Ker je bila to nadaljevalna šola, se je kar nekaj udeležencev poznalo od prej, zato je bilo veselje ob ponovnem srečanju toliko večje. Zaradi več nesreč tistega dne je bilo nekaj zamudnikov, ki pa niso bili prikrajšani za topel sprejem, ampak so se pozdravili po koncu prvega predavanja.

Po namestitvi v sobe se je ob 16.30 začelo predavanje na temo “Komunikacija – kaj sploh to je in zakaj je pomembna” pod vodstvom univ. dipl.psih. Taje Borštnar. Karizmatična predavateljica je z odločnim nastopom pritegnila našo pozornost k na videz suhoparni temi, kaj komunikacija je in kakšne vrste komuniciranja poznamo. Strinjali smo se, da je ta zelo pomembna, vendar vsi vemo, da v komunikaciji nismo vsi enako spretni. Enosmerna komunikacija je večino neplodna in nezanimiva, vedno potrebujemo nek feedback, da vemo pri čem smo in ne govorimo v prazno. Dvosmerna komunikacija je večji izziv, ki pa je lahko prijetna ali pa konflikta, ko se govorca v nečem ne strinjata. Spoznali smo, da mimika obraza, drža telesa, pogled in ostali telesni znaki pogosto kažejo drugačno sliko kot izgovorjene besede. Človek ni bitje, ki bi bilo samo, zato je komunikacija pomemben del našega razvoja, izboljša kakovost življenja (občutek pripadnosti, sprejetja, itd.) in nam pomaga razmeti drug drugega ter izražati čustva. Za dobro komunikacijo je zelo pomembno, kakšen je poslušalec, ko mi govorimo, zato smo opravili vajo v parih. Medtem ko je en v paru govoril (o sebi) 5 minut, ga je drugi pozorno poslušal, potem pa 5 minut govoril o tem, kar mu je prvi pripovedoval. Ugotovili smo, da je včasih zelo težko govoriti, še težje pa je poslušati.

Po krajšem odmoru smo imeli še predavanje na temo “Kako reči ne”, prav tako pod vodstvom ga. Taje Borštnar. Pogosto se znajdemo v zadregi, ko zaradi bojzani, da bomo izpadli sebični in nerazumni, nočemo ugoditi prošnji drugega. Vendar je žal tudi to del komunikacije in treba je misliti nase v prvi vrsti ter odkloniti dejanje, ki nam ne paše, nimamo časa zanj ali iz drugih razlogov. Ob bolezni, ki jo imamo, je toliko bolj pomembno, da si naredimo življenje čimbolj ugodno za nas. Vsekakor ne smemo imeti občutka krivde, če se postavimo zase in povemo po pravici. Če znamo uporabiti prave besede, je razumevanje prosilca na drugi strani toliko lažje. Spoznali smo 4 tipe vedenja, in sicer agresiven, posredno agresiven, pasiven in asertiven. Vsak udeleženec se je poskusil uvrstiti v enega od teh tipov. Zanimivo predavanje smo zaključili ob 18.30 uri.

Po predavanju je sledil spoznavni krog, ko se je vsak na kratko predstavil. Sledila je okusna večerja, po večerji pa ples ob živi glasbi in druženje.

Petek, 22.3.2019

Dan smo začeli z jogo. Ko smo raztegnili naše ude, je sledilo sproščanje ob zvoku tibetanskih skled. Bilo je super. Po obilnem zajtrku smo se dobili pred hotelom in se odpravili na pohod. Vreme je bilo fantastično, zato je bilo gibanje na zraku prava izbira. Ob hoji smo imeli čas za pogovor in se še bolje spoznali.

Popoldne smo imeli pod vodstvom psihoanalitične psihoterapevke Ingrid Plankar delavnico z naslovom "Komunikacija s partnerji, sodelavci, prijatelji...". Predavateljica vedno pritegne pozornost s svojo sproščenostjo in odprtostjo. Naredili smo vajo v paru, kjer je 5 minut en drugemu pripovedoval neko zgodbo. Potem sta vlogi zamenjala, na koncu pa obnovila zgodbo drug drugega. Ključno je bilo torej pozorno poslušanje, ki pa je za marsikoga pravi izziv. Pomembno je aktivno poslušanje, kjer poslušalec skuša razumeti želje, potrebe in čustva sogovornika. Ljudje živimo v interakciji z drugimi in imamo v bistvu nezmožnost nekomuniciranja, saj vsak odziv v interakciji nekaj sporoča. Tudi če molčimo, s tem nekaj sporočamo. S tem, ko molčimo sporočamo bodisi, da ne želimo komunicirati, kažemo nejevoljnost ali želimo izničiti interakcijo. Pogledali smo nekaj primerov različnih dialogov, ki so del našega vsakdana, z različnimi odzivi na različne situacije. Sledil je zelo zanimiv test, kjer smo spoznali, kako dobri poslušalci smo. Predavateljica nam je predstavila nekaj rešitev, kako izboljšati poslušanje, in sicer s povečanjem pozornosti, zapisovanjem, čimmanjšim komentiranjem med govorom, prepoznavanjem neverbalne komunikacije in pretiranih čustev. Za konec mi je ostal v spominu dober napotek, in sicer "Prizadevajmo si za rast in napredek in ne popolnost".

Po predavanju smo si privoščili večerjo in druženje v še večjem številu, kot prvi dan, saj smo se poznali že en dan več in postali bolj odprti drug do drugega.

Sobota, 23.3.2019

Ob 8.00 zjutraj smo se najprej razgibali na jogi in umirili naše misli ob sproščujočih zvokih. Po zajtrku in jutranji kavici je sledilo predavanje "Skrita komunikacija" pod vodstvom ga. Barbare Baraga. Spoznali smo značilnosti pozitivne komunikacije (odprtost, aktivno poslušanje, povzemanje, iskanje rešitev/vztrajnost, pohvala, govorica telesa) ter negativne komunikacije (negodovanje/nerganje, pravljanje/obrekovanje, črnogledost, ne prevzemanje odgovornosti, kritika/poniževanje, kričanje, telesna govorica). Obe komunikaciji uporabljamo tudi v govoru s samim seboj, ki v resnici poteka vseskozi. In pogosto je ta bolj negativna, ko se krivimo za nekaj, se obsojamo, imamo strah pred nečim in bijemo bitko s samim seboj. Bolj ko so čustva v nas negativna, težje se odzivamo na situacije. Preplavijo nas avtomatske misli, ki so običajno izrazito negativne in črnoglede. Spoznali smo moč tišine in se strinjali, da pregovor "Kdor molči devetim odgovori" še kako drži. Tišina je običajno neprijetna in v nas zbuja negativne občutke ignoriranja, zanikanja, nepovezanosti, itd. Lahko pa je lahko tudi zelo pozitivna, če jo znamo izkoristiti sebi v prid in nam pomaga biti bolj pozoren poslušalec, umiri naše misli, krepki spomim, ustavi opravljanje, zmanjšuje stres in krvni tlak. Spoznali smo moč glasu. Ob gledanju fotografij smejočega dojenčka in otroka sredi bojišča smo spoznali univerzalni jezik, pri katerem uporabljamo vsem poznane "iiiiiiii..." in "ooooh...". Ta jezik uporablja cel svet. Tudi dojenčki po celem svetu se začnejo oglašati z enakimi prvimi glasovi. Del komunikacije so tudi dotiki in spoznali smo, da so ljudje na severu bolj zadržani kot na jugu. Za konec smo spoznali še moč blagovnih znamk in simbolov, ki so v današnji elektronski komunikaciji nepogrešljivi. Predavanje smo zaključili ob 12. uri.

Sledil je odmor ob kavici in prigrizkih. Nato nam je prim. Doc. Dr. Davorina Petek na kratko predavala o "Komunikaciji v ambulanti splošne-družinske medicine". Zdravniki na primarni ravni niso specializirani za točno določene bolezni, in tega se mora bolnik zavedati, ko pričakuje strokovnost za svojo bolezen. Žal je pomanjkanje časa največkrat razlog, da se prezre dejansko resnico in stanje, posledica je nestrokovnost in nerazumevanje. Zato je zelo pomembno, da je komunikacija čimboljša, da bolnik govori čimbolj jasno in osredotočeno, zdravnik pa pozorno posluša.

Po predavanju smo se nekateri odpravili na pohod, kjer nam je sošolec Andrej predstavil nekaj osnov Tai chi-ja. Razmigavanje na travniku in svežem zraku je bilo fantastično. Nekateri so ostali v hotelu in se igrali družabne igre.

Tudi kopanje v bazenu in sproščanje v savni je pomagalo k boljšemu počutju in še boljšem izkoristku dneva. Po večerji smo se zbrali v večjem številu in še zadnjič v tem vikendu zaplesali ob živi glasbi solista Damianija.

Nedelja, 24.3.2019

Po zavrku smo imeli krajše predavanje prim. Cvetke Pirnat na temo " Komunikacija bolnik-zdravnik v ambulanti na sekundarnem nivoju". Komunikacija je namreč dodana vrednost zdravljenja, zato se zdravniki šele sedaj bolj aktivno izobražujejo na tem področju. Tudi tukaj je največji problem pomanjkanje časa za pogovor z bolnikom, zato nam je zdravnica predlagala, da se na pregled dobro pripravimo in si v pomoč naredimo zapiske. Bolnik bi moral znati vprašati zdravnika, da bi izvedel, kakšni so cilji zdravljenja. Pogosto pa se zdravniki srečujejo s problemom adherence, ko bolniki ne jejo redno zdravil.

Predavanje smo zaključili ob 10.30 uri in se odpravili v sobe pakirati. Sledila je evalvacija in zaključek. Vsak je na kratko opisal svoje doživljanje vikenda in občutke. Marsikdo se je zjutraj zbudil z grenko mislijo, da je zadnji dan srečanja in se vračamo v ustaljene tire vsakdana, pa vendar smo bili vsi napolnjeni z novo energijo in srečni za nove informacije in spoznanstva. Zahvalili smo se Mateji in Miri za organizacijo in dobre predavatelje. Po fotkanju so sledili še zadnji objemi in vsi smo izrazili upanje, da se srečamo na naslednji šoli jeseni.

Hvala, se vidimo kmalu☺